



Bereich: Ernährung
Kategorie: Aufstriche

Alter: 1-3, 3-5, 5-6, 6-7,
7-8

Kompetenzen

Den Geschmack von frischen Frühlingskräutern genießen
Gesunde Nahrungsmittel kennenlernen

Zutaten

Für die **Grundmasse:**

1 Pkg. (250 g - 1 1/4 cup - 9 oz) Topfen/Quark
ca. 6 EL (6 tablespoons) Sauerrahm (saure Sahne)
Salz

Für den **Karottenaufstrich**

1 Karotte
1 EL (1 tablespoon) gewiegte Frühlingskräuter
Zitronensaft

Für den **Kräuteraufstrich**

2 EL (2 tablespoons) gewiegte Frühlingskräuter

Für den **Käseaufstrich**

2 EL (2 tablespoons) fein geriebener Emmentaler Käse
1 EL (1 tablespoon) geriebene Walnüsse
Zitronensaft

Vollkornbrot

Geräte

1 große Rührschüssel
3 kleinere Schüsseln
Käsereibe
Gemüsereibe
Wiegemesser
Kochlöffel
Esslöffel

Zubereitung

- Topfen (Quark) und Sauerrahm (saure Sahne) in einer Schüssel gut vermischen und leicht salzen.
- Die Masse auf drei Schüsseln aufteilen.



- Für den **Karottenaufstrich** eine Karotte fein reiben und zur Grundmasse geben. Fein gewiegte Frühlingskräuter dazugeben und mit Zitronensaft beträufeln.
- Für den **Frühlingskräuteraufstrich** die fein gewiegten Kräuter mit der Grundmasse verrühren.
- Ein **Käseaufstrich** für alle, die Käse Frühlingskräutern vorziehen. Den geriebenen Käse und die gehackten Nüsse zur Grundmasse geben, mit Zitronensaft beträufeln und verrühren.

Die Aufstriche schmecken besonders gut auf frischem Vollkornbrot!



Guten
Appetit!



Text: Luise Hosp-Hermann

Fotos: W. Retlaw